Как разговаривать с незнакомыми людьми

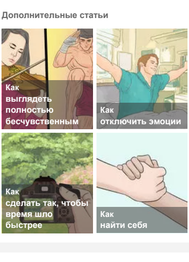
Информация об авторе

Загрузить PDF

В этой статье: Управление тревогой | Разговор с незнакомцем | Подготовка к конкретному разговору | Советы | Предупреждения | Дополнительные статьи | Источники

Начать разговор с незнакомым человеком равносильно прыжку с парашютом. Это интересно, но очень рискованно. Кроме того, иногда такой разговор может изменить вашу жизнь. Если вы, несмотря на ваши страхи и опасения, прикладываете необходимые усилия, то один такой разговор может коренным образом изменить вашу жизнь. Прочитайте эту статью, и вы узнаете, как начать разговор с незнакомцем.

Дополнительные статьи

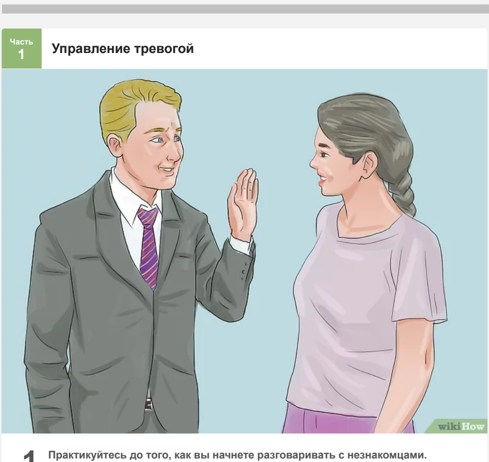


Как выглядеть полностью бесчувственным
Как отключить эмоции
Как сделать так, чтобы время шло быстрее
Как найти себя

Подписаться на нас

Поделиться

Часть 1 Управление тревогой



1 Практикуйтесь до того, как вы начнете разговаривать с незнакомцем.[1] Разговор с незнакомцем, как и любой другой навык, необходимо развивать. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше у вас получается. Практика поможет вам чувствовать и вести себя более естественно, вы даже не будете думать о том, как начать разговор с незнакомыми людьми. Чтобы достичь этого, поставьте перед собой цели:[2]

- Не переусердствуйте! Если вам поначалу будет сложно общаться с незнакомыми людьми, не спешите. Начните с малого, например, попробуйте добавить один разговор.
- Заставляйте себя! Существует тонкая грань между тем, чтобы заставить себя и переусердствовать. Не допускайте, чтобы страх сковывал вас. Выйдите из своей зоны комфорта.

2 Посещайте мероприятия сами. Не приглашайте с собой других людей. Создавайте себе ситуации, в которых вы будете сами среди незнакомцев. В этом случае вы не сможете скрыться за спиной ваших друзей. Если вы не с кем не заговорите первым пару раз, не переживайте, это не страшно! Вы и так сделали важный шаг: вы посетили мероприятие, где много новых для вас людей! Узнайте, какие мероприятия будут проходить в вашем городе. Посещайте мероприятия, на которых будут незнакомые для вас люди.

- Арт-шоу
- Презентации книг
- Концерты
- Выставки в музеях
- Открытые фестивали
- Вечеринки
- Парады / митинги / акции протеста

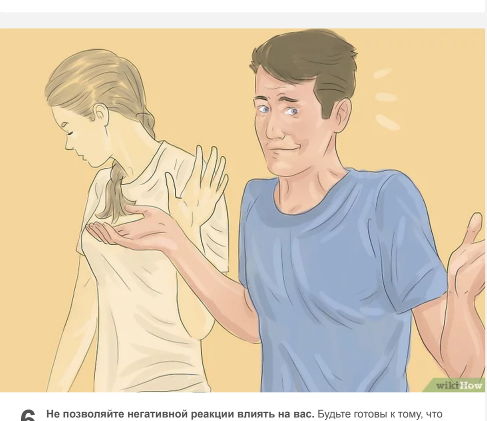
3 Попросите друга помочь вам.[3] Если вам сложно заговорить с незнакомцем, попросите вашего друга помочь вам. Благодаря помощи друга вы сможете начать разговор с незнакомым человеком, так как вы будете чувствовать себя комфортно, зная, что близкий вам человек рядом.

- Не давайте возможность вашему другу брать инициативу на себя. Предупредите друга заранее, что вы хотите научиться беседовать с незнакомыми для вас людьми.

4 Не думайте слишком много. Если вы будете чрезмерно переживать о том, что-то пойдет не так, вы настраиваете себя на неудачу. Чем больше вы будете думать об этом, тем больше вы будете переживать. Как только вы заметите человека, начать разговор с которым вам хочется, переходите сразу к делу. Благодаря этому вы испытаете меньше стресса.[4]

5 Ведите себя уверенно.[5] Вы можете испытывать страх перед разговором с незнакомым человеком, особенно когда вы понимаете, что этот разговор может иметь для вас судьбоносное значение. Если вы идете на собеседование или хотите поговорить с привлекательным мужчиной или женщиной, вы, возможно, переживаете, что собеседник заметит, что вы нервничаете. Но помните, что никто не знает, что вы испытываете волнение! Постарайтесь вести себя более уверенно, даже если вы испытываете страх и тревогу.

- Помните, со временем вам не придется делать вид, что вы уверены, вы будете таким на самом деле.



6 Не позволяйте негативной реакции влиять на вас. Будьте готовы к тому, что реакция человека может быть разной. Как заметливый человек, вы прекрасно знаете, что иногда людям совсем не хочется разговаривать. Если кто-то не хочет разговаривать с вами, не принимайте это на свой счет.

- Помните даже отрицательный результат – это опыт, который пригодится в жизни. Это шанс учиться и совершенствоваться.
- Люди не кусаются. Самое худшее, что может случиться, это то, что кто-то скажет, что он очень занят или попросит оставить его в покое. Это не конец света!
- Помните, никто не обращает на вас внимания, кроме вас самого. Люди слишком заняты собой, чтобы помнить, что кто-то плохо о вас подумает.

Часть 2 Разговор с незнакомцем

1 Будьте открыты и дружелюбны. Если вы будете выглядеть угрюмо, вряд ли человек захочет разговаривать с вами. Даже если вы сильно переживаете, попробуйте расслабиться и проявить дружелюбие. Благодаря этому люди в вашем присутствии будут чувствовать спокойствие. Это хорошее начало беседы.

- Сохраняйте зрительный контакт. Вместо того чтобы нервно возиться с телефоном, осмотритесь вокруг, обращая внимание на присутствующих людей. Попытайтесь установить с кем-то зрительный контакт.
- Улыбайтесь, когда вы устанавливаете зрительный контакт, даже если вы не планируете начать беседу. Общение – это не всегда слова. Кроме того, благодаря этим приемам, вы сможете расположить человека к беседе.
- Научитесь владеть собой. Язык нашего тела может многое сказать о нас. Не сутультесь, высоко держите голову. Если вы будете уверенным в себе человеком, люди захотят общаться с вами.
- Не скрещивайте руки на груди. Как правило, такой жест означает, что вы закрыты или не заинтересованы в разговоре.

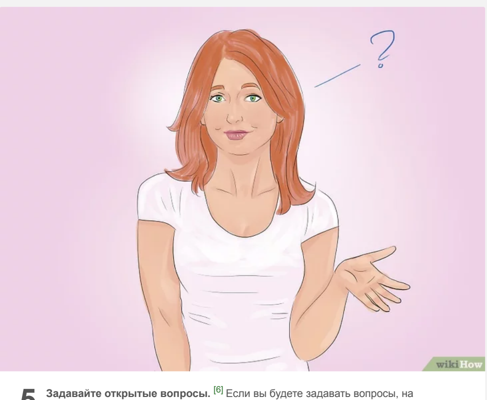
2 Покажите невербально, что вы хотите поговорить с кем-то. Скорее всего, вас сочтут за странного, если вы резко подойдете к человеку и начнете говорить с ним. Вместо того чтобы неожиданно начинать разговор с кем-то, покажите невербально, что вы хотите начать беседу. Установите зрительный контакт и улыбнитесь, прежде чем начать разговор.

3 Начните с короткого разговора. Длительная глубокая беседа может отвернуть человека. Начните с малого. Вместо того чтобы задавать вопрос о смысле жизни, просто выразите свое мнение о каком-то событии или попросите об одолжении:

- Бар закрывается уже. Не мешало бы оставить хорошие чаевые!
- Сегодня ужасные пробки! Вы не знаете, что случилось?
- Не могли бы вы подключить мой ноутбук к сети? Розетка прямо за вами.
- Подскажите, пожалуйста, который сейчас час?

4 Представьтесь. После того, как вы начали разговор, вам необходимо узнать имя человека. Лучший способ сделать это – сказать, как вас зовут. Скорее всего, человек скажет, как его зовут. Если он проигнорирует вас, возможно, он в очень плохом настроении или плохо воспитан. В любом случае это знак, что продолжать разговор не стоит.

- После того как вы начали разговор, вы можете сказать "Меня зовут [ваше имя]". Вы можете протянуть руку, когда говорите, как вас зовут.



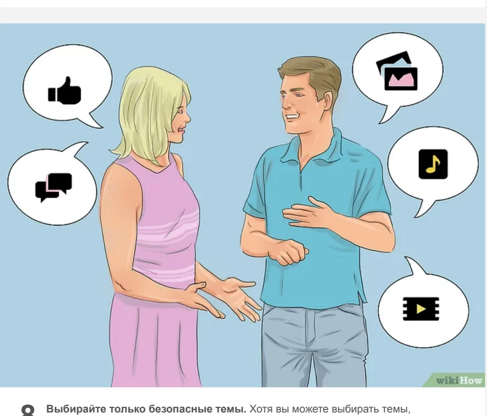
5 Задавайте открытые вопросы.[6] Если вы будете задавать вопросы, на которые человек будет давать односложные ответы, беседа быстро придет к своему логическому завершению. Вместо этого, задавайте вопросы, которые помогут поддерживать беседу. Например:

- "Как прошел ваш день?" вместо "У вас был хороший день?"
- "Я часто вас вижу здесь. Что побуждает вас приходить сюда так часто? Что привлекает вас?" вместо "Вы часто сюда приходите?"

6 Попросите человека что-то пояснить вам. Всем нам нравится, когда нас считают экспертом в каком-то вопросе. Даже если вы многое знаете по обсуждаемой теме, послушайте, что скажет человек. Например, если произошло какое-то событие в вашем районе, вы можете сказать: "О, я видел заголовки в газетах, но у меня совершенно не было времени ознакомиться с материалом. Вы случайно не знаете, что произошло?" Люди идут на контакт охотнее, когда они чувствуют, что другие могут у них чему-то научиться.

7 Не бойтесь возражать. Конечно, очень важно найти общее с человеком. Однако как это ни странно, разные взгляды по какому-то вопросу могут стать основанием для хорошей беседы. Покажите человеку, что с вами не будет скучно. Ведите дискуссию и не бойтесь выражать свое мнение.

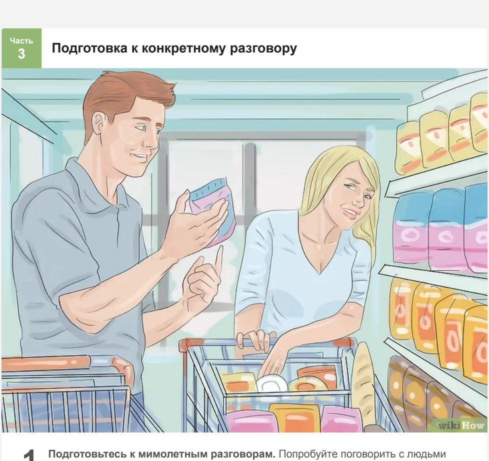
- Обсуждение должно проходить в непринужденной форме. Если вы видите, что человек начинает раздражаться, лучше смените тему.
- Будьте доброжелательным, не спорьте.
- Улыбайтесь и смейтесь во время беседы, чтобы показать, что вы хорошо проводите время и не нервничаете.



8 Выбирайте только безопасные темы. Хотя вы можете выбирать темы, которые будут хорошим основанием для дискуссии, избегайте тем, которые могут вызвать отрицательные эмоции у вашего собеседника. Обсуждение тем, связанных с религией или политикой могут привести к серьезным разногласиям с собеседником. Однако обсуждение тем связанных с путешествиями или футболом могут пройти непринужденно и весело. Другими безопасными темами могут быть фильмы, музыка, книги или еда.

9 Позвольте беседе быть свободной и непринужденной. Конечно, вы можете заранее подготовить список вопросов, которые можно обсудить с человеком. Однако вряд ли у вас получится непринужденный разговор! Конечно, вы можете задавать тему для разговора, однако не пытайтесь строить разговор по шаблону. Если ваш собеседник хочет поговорить о чем-то другом, уступите! Попросите его объяснить непонятные для вас моменты и радуйтесь, что у вас есть возможность узнать что-то новое.

Часть 3 Подготовка к конкретному разговору

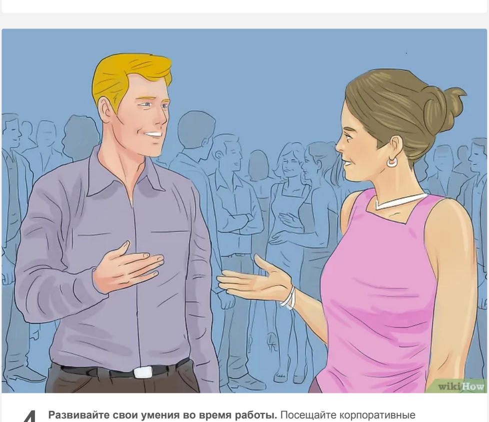


1 Подготовьтесь к мимолетным разговорам. Попробуйте поговорить с людьми в очереди в продуктовом магазине или в лифте. Это прекрасная возможность практиковать общение с незнакомыми людьми. Зная, что вам не придется разговаривать слишком долго, поскольку ситуации подразумевают короткие беседы, вам легче будет начать разговор. Не затрагивайте глубокие темы. Вы можете начать так: «Как неприятно пахнет в этом лифте» или «Пожалуйста, убедите меня не покупать конфеты».

2 Подготовьтесь к более длительному разговору. Если, например, вы находитесь в кафе или в книжном магазине, вы можете выделить больше времени для общения. Попробуйте получать удовольствие! Шутите, пусть ваши новые знакомые увидят в вас приятную и интересную личность.

3 Постарайтесь узнать необходимую информацию, если у вас есть романтический интерес к этому человеку. Вы можете попробовать задать человеку более личные вопросы. Вы сможете узнать о человеке много нового, а также показать, что он интересен вам не просто как друг. Выслушивая ответы, вы поймете, подходит этот человек вам или нет.

- Помните о том, что во всем нужна мера. Скорее всего, будет неуместно спрашивать у человека при первой встрече, сколько детей он хотел бы иметь.
- Вместо этого расскажите о себе и позвольте человеку сделать это. Например, вы можете сказать: "Я на самом деле маменькин сынок / папина дочка. Мы стараемся разговаривать каждый день".



4 Развивайте свои умения во время работы. Посещайте корпоративные вечеринки, на которых вы сможете познакомиться с новыми людьми. Кроме того, вы можете принимать участие в различных конференциях. Постарайтесь произвести на других людей впечатление уверенного в себе человека. Даже если вы испытываете волнение, разговаривая с незнакомыми людьми, делайте вид, что вам не страшно.

- Не используйте шутки, которые рассказывают завсегдатаи баров.
- Говорите о своей работе. Этим вы покажете, что вы профессионал своего дела.

5 Сделайте все возможное, чтобы вас запомнили во время собеседования. Постарайтесь оставить приятные впечатления после себя. Покажите, что вы приятный собеседник. Постарайтесь выделиться на фоне других. Поднимайте такие темы, которые помогут вам произвести неизгладимое впечатление.

- Скажите что-то незабываемое, например: "Я пропустил тренировку, чтобы прийти на собеседование, поэтому эта работа так важна для меня!"

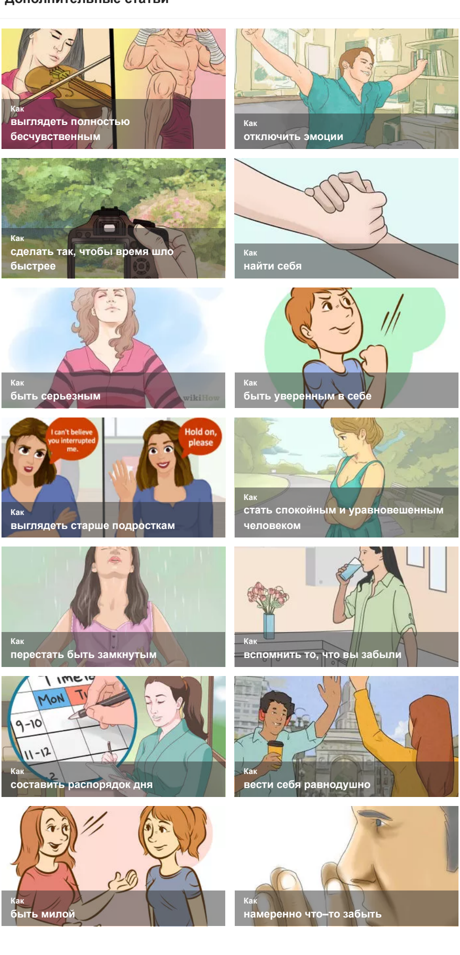
Советы

- Не заставляйте других беседовать с вами. Если человек не заинтересован в разговоре, не давите на него.
- Если вы решили выбраться в незнакомое место или город, лучше всего сказать близкому человеку, куда вы собираетесь, и в котором часу вы собираетесь вернуться.
- Если вы пользуетесь Facebook, проверяйте страницу новостей, чтобы быть в курсе событий в вашем городе.
- Постарайтесь создать репутацию коммуникабельного и доброго человека. Такой имидж поможет вам во время последующих встреч и общения.
- Для того чтобы облегчить вам задачу и сделать первый опыт общения менее устрашающим, можно использовать социальные ресурсы (к примеру, meetup.com). Подобные социальные сети предполагают общение в реальной жизни. Вы сможете обнаружить группы в своем городе, которые соответствуют вашим интересам. Вам станет легче общаться с новыми людьми.
- Научитесь чувствовать себя комфортно, не зависимо от того в какой ситуации вы находитесь. Если вам будет комфортно, вы не будете испытывать неловкость.

Предупреждения

- Вы **непременно** столкнетесь с одной из указанных проблем. Чем быстрее вы справитесь с ними, тем лучше вы поймете, что все это не так и страшно.
  - Вы подошли к человеку, но не знаете, что сказать.
  - Вы чувствуете неловкость в присутствии других людей.
  - Во время первого разговора будет заметно, что вас трясет от волнения.
  - Вы прекрасно начали разговор, а потом замолчали и не знаете, что еще сказать (неловкое молчание).
  - Вы будете утверждать "Это так трудно! Лучше я посмотрю фильм в одиночестве".
  - Некоторые люди подумают, что вы к ним пристаете.
  - Вам может казаться, что вы незначительный.

Дополнительные статьи



Как выглядеть полностью бесчувственным
Как отключить эмоции
Как сделать так, чтобы время шло быстрее
Как найти себя
Как быть серьезным
Как быть уверенным в себе
Как выглядеть старше подросткам
Как стать спокойным и уравновешенным человеком
Как перестать быть замкнутым
Как вспомнить то, что вы забыли
Как составить распорядок дня
Как вести себя равнодушно
Как быть милой
Как намеренно что-то забыть

Источники

1. ↑ http://www.calmclinic.com/social-anxiety/anxiety-around-strangers
2. ↑ http://blog.peertransfer.com/2013/02/06/overcoming-the-fear-of-small-talk/
3. ↑ http://www.calmclinic.com/social-anxiety/anxiety-around-strangers
4. ↑ http://blog.peertransfer.com/2013/02/06/overcoming-the-fear-of-small-talk/
5. ↑ http://www.anxietysupportnetwork.com/articles/faking_anxiety_recovery.php
6. ↑ http://www.improveyoursocialskills.com/conversation/invitation

Об этой статье

wikiHow работает по принципу вики, а это значит, что многие наши статьи написаны несколькими авторами. При создании этой статьи над ее редактированием и улучшением работали, в том числе анонимно, 69 человек(а). Количество просмотров этой статьи: 83 402.

Категории: Личное развитие

На других языках:
English: Talk to Strangers
Italiano: Parlare a uno Sconosciuto
Español: hablar con extraños
Deutsch: Fremde Menschen ansprechen
Français: parler à des inconnus
Bahasa Indonesia: Berbicara dengan Orang yang Belum Dikenal
中文: 和陌生人交谈
Nederlands: Met vreemden praten
ไทย: พูดกับคนแปลกหน้า
Tiếng Việt: Nói chuyện với người lạ
한국어: 처음 보는 사람에게 말 거는 방법
日本語: 見知らぬ人と会話する

Печать

Эту страницу просматривали 83 402 раза.

Была ли эта статья полезной?
Да | Нет